



2017

10月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらし			エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子をを整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる		
2月	しるごはん	白ごはん 牛乳 さんまのこうじあげ コーンサラダ 親子丼 しるごはん	牛乳 サンマ みそ ホタテエキス とり肉 卵 ごはんにかけてたべましょう。	米 でん粉 油 油 ごま キャベツ とうもろこし えだまめ 玉ねぎ レモン果汁 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	704	286	
3日	おつきみゼリー	黒糖パン 牛乳 ポテトのチーズやき 海そうサラダ コンソメスープ お月見ゼリー	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン チーズ わかめ こんぶ ホタテエキス くきわかめ とさかのり ハム とり肉	パン 黒糖 じゃがいも 油 玉ねぎ キャベツ にんじん ゆず レモン果汁 玉ねぎ にんじん とうもろこし みかん果汁 ぶどう果汁	625	371	
4日	しるごはん	白ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき 梅肉あえ 五目豆 しるごはん	牛乳 ぶた肉 梅肉あえ 大豆 かまぼこ こんぶ とり肉	米 油 砂糖 にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり 梅 しそ にんじん しいたけ こんにゃく 砂糖	666	333	
5日	コッペパン	コッペパン 牛乳 アンサンブルエッグ ピーナッツあえ ちゃんぽん コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 卵 チーズ ベーコン 牛乳 玉ねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん ぶた肉 イカ かまぼこ	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 ピーナッツ 小麦粉 でん粉 ごま油 こんにゃく粉	608	391	
平小 米飯リクエスト献立			白ごはん 牛乳	牛乳	米		
6日	しるごはん	メンチカツ しそあえ カレー しるごはん	ぶた肉 大豆粉 ぶた肉 ぶた肉	玉ねぎ きゅうり もやし しそ 玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく しょうが	693	276	
10日	コッペパン	コッペパン 牛乳 まかろんサラダ さけのマヨネーズやき マカロンサラダ わかめスープ コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 サケ 卵 チーズ 寒天 とうふ わかめ	パン 砂糖 油 水あめ パン粉 小麦粉 ハチミツ 油 砂糖 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	663	378	
11日	しるごはん	白ごはん 牛乳 魚のなんばんづけ たくあんあえ ぶた汁 しるごはん	牛乳 ホキ ぶた肉 とうふ かまぼこ みそ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 こんにゃく さつまいも	650	326	
12日	コッペパン	コッペパン 牛乳 ポークシュウマイ レモンあえ ポークシュウマイ 五目ビーフン コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 レモンあえ キャベツ ブロッコリー えだまめ レモン果汁 ぶた肉 ちくわ	パン 砂糖 でん粉 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖 ビーフン 油 ごま油	661	320	
13日	しるごはん	白ごはん 牛乳 さばのみそあんかけ ごまあえ 高野豆腐の卵とじ しるごはん	牛乳 サバ みそ ごまあえ とり肉 高野豆腐 卵	米 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 キャベツ さやいんげん にんじん 玉ねぎ グリーンピース	721	397	
16日	しるごはん	白ごはん 牛乳 ちくわのカラフルあげ あまずあえ けんちん汁 しるごはん	牛乳 ちくわ 卵 あまずあえ とり肉	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 さといも 赤ピーマン ピーマン きゅうり もやし にんじん にんじん だいこん しめじ ごぼう	646	301	

17日	トカツソース	りんご ポイルやさい チキンカツ まるパン	牛乳 ミネストローネ	丸パン 牛乳 りんご チキンカツ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉	りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油	686	334
18日	しるごはん	ナムル きびなごの カリカリあげ しるごはん	牛乳 みそ しる	しそごはん 牛乳 きびなごのカリカリあげ	牛乳 キビナゴ	しそ しょうが ほうれんそう もやし キャベツ	米 砂糖 水あめ 砂糖 米粉 じゃがいも でん粉 油 ごま油 ごま じゃがいも	627	511
19日	コッペパン	わかめサラダ たちのおの つつあげ コッペパン	牛乳 きつね うどん	小型パン 牛乳 たちのおのつつあげ わかめサラダ きつねうどん 油あげをうどんにのせてたべましょう。	牛乳 脱脂粉乳 タチウオ わかめ ちくわ 油あげ	キャベツ にんじん しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	パン 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖	631	363
20日	しるごはん	ちりめんサラダ ちくさやき しるごはん	牛乳 ちくぜん	白ごはん 牛乳 千草やき ちりめんサラダ 筑前煮	牛乳 卵 とうふ イワシ とり肉 あつあげ	小松菜 にんじん たけのこ しいたけ ピーマン キャベツ ごぼう たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく 砂糖	647	356
23日	しるごはん	おかかあえ やしししゃも いもたき しるごはん	牛乳 いもたき	白ごはん 牛乳 やしししゃも おかかあえ いもたき	牛乳 シシャモ カツオ節 とり肉 油あげ	キャベツ きゅうり しいたけ にんじん さやいんげん	米 でん粉 砂糖 油 小麦粉 でん粉 油 水あめ 砂糖 こんにゃく さといも 砂糖	663	445
24日	コッペパン	かぼちゃと まめのサラダ ささみの マーマレードに コッペパン	牛乳 ちゅうか スープ	コッペパン 牛乳 マヨネーズ ささみのマーマレードに かぼちゃと豆のサラダ 中華スープ	牛乳 脱脂粉乳 卵 とり肉 いよかん果汁 ゆず果汁 夏みかん果汁 赤いんげん豆 大豆 ぶた肉	南瓜 とうもろこし 玉ねぎ にんじん ねぎ	パン 砂糖 油 小麦粉 でん粉 油 水あめ 砂糖 ごま油 でん粉	656	319
25日	コッペパン	こんぶあえ かきあげ さわにわん もちむぎごはん	牛乳 さわにわん	もち麦ごはん 牛乳 かきあげ こんぶあえ さわにわん	牛乳 卵 こんぶ とり肉 あつあげ	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ にんじん だいこん にんじん えのきだけ たけのこ ねぎ	米 もち麦 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 砂糖	619	319
平野小 パンリクエスト献立			コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖				
26日	コッペパン	かみかみあえ とりにくのからあげ クリーム シチュー コッペパン	牛乳 クリーム シチュー	とりのからあげ かみかみあえ クリームシチュー	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 卵 イカ とり肉 粉乳 牛乳 チーズ	しょうが キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ とうもろこし しめじ	パン 砂糖 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 小麦粉 油 小麦粉 砂糖 でん粉 バター	652	322
27日	コッペパン	ごしきあえ エビフライ かきたま じる くりごはん	牛乳 かきたま じる	くりごはん 牛乳 エビフライ 五色あえ かきたま汁	牛乳 エビ かまぼこ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ えのきだけ 玉ねぎ ほうれんそう	米 くり パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 大豆粉 油 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油	666	332	
30日	しるごはん	すのもの とりにくの てりやき しるごはん	牛乳 おでん	白ごはん 牛乳 とりのてりやき すのもの おでん	牛乳 とり肉 こんぶ とり肉 あつあげ ちくわ	だいこん きゅうり もやし だいこん にんじん	米 でん粉 砂糖 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖	660	326
31日	コッペパン	グリーンサラダ はるまき グリーンサラダ はるまき コッペパン	牛乳 はるまき スープ	コッペパン 牛乳 ココア はるまき グリーンサラダ はるまきスープ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき ぶた肉 ブロッコリー きゅうり アスパラガス 青じそ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんじん 砂糖 砂糖	パン 砂糖 ココア はるまき でん粉 小麦粉 油 水あめ 砂糖	624	309
31日	コッペパン	はるまき はるまき はるまき はるまき コッペパン	牛乳 はるまき スープ	はるまき はるまき はるまき はるまき	ぶた肉 とり肉	もやし にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	はるまき 砂糖	803	339

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。